

FIRST SUNDAY OF LENT

Temptation is Real, and Painful

Filled with the Holy Spirit, Jesus returned from the Jordan and was led by the Spirit into the desert for forty days, to be tempted by the devil. Luke 4:1–2a

What a painful experience for Jesus. If you really think about this, it can be difficult to understand…at least at first.



Jesus, the Son of God, the Messiah, the Creator of the Universe, the great I AM, the second Person of the Most Holy Trinity, is in the desert, suffering for forty days while He is tempted by the devil and living among the wild beasts. Why in the world would He do this and why would God the Father allow it to happen? And what's more, it says that it was actually the Holy Spirit who drove Jesus into the desert to experience this painful 40 days!

Perhaps we rarely reflect upon all that Jesus endured and all that He suffered in His human life. Sure, we think about the Crucifixion at times, but even that is often overshadowed by our knowledge that He rose. It's easy to miss the suffering He experienced throughout His life. And it's easy to miss the reason He went through all that He did go through in His humanity.

So what's it all about? It's about love for us all. It's about God loving us so much that He was willing to endure every form of hardship and human suffering that enters into our lives. It's about God being able to look us square in the face and say, "Yes, I do understand what you're going through…I really do." This is love. It's a love so deep that God Himself was willing to experience our weaknesses and pain so that He would be able to meet us there, console us in the midst of whatever we are going through, and gently lift us out of it to the new life He has in store for us. Again, this is Love!

The Spirit "led" (Matthew's and Luke's versions) and even "drove" (Mark's version) Jesus out into the desert. This was a way of telling us that this experience was the plan and will of God. It wasn't something imposed upon Jesus by some strange happenstance. It wasn't bad luck or an unfortunate and meaningless human suffering. No, it was suffering for a purpose. Suffering with an intention. And the intention was, in part, to experience and embrace all that we experience and must embrace.

Temptation in life is real. It's the result of our fallen human nature. It comes from our weakness but also from the evil one. Temptation can be a heavy burden and cause heavy emotional and psychological pain. And when the temptation is given in to, it causes an even deeper spiritual pain. Jesus never gave in to the temptations in the desert, nor did He give in to temptations at any other time in His life. But He endured them and suffered them.



This tells us that He can be our strength and inspiration in the midst of whatever we are tempted with each and every day. Some days we may feel the loneliness and isolation of one who is driven into the desert of our sins. We may feel as though the wild beasts of our disordered passions are getting the best of us. We may feel as though the evil one is having his way with us. Well, Jesus felt this way, also. And He freely allowed Himself to experience this in His humanity. It was the will of the Father and the working of the Holy Spirit that drove Him to this experience.

For these reasons, it is Jesus Himself who is able to meet you in this desert within. He is there, waiting for you, looking for you, calling to you. He is there in the midst of anything and everything you may be going through. And it is He, the One who defeated this desert temptation, who will gently guide you out. He went to the desert to meet you and to bring you back. And just as the angels ministered to Jesus in this desert, so also does He send those angels to minister to you.

So whether your "desert" is only a slight agitation in life right now, or if it's a struggle against complete despair, Jesus wants to meet you and bring you out. He conquered the desert once and for all, and He is able to conquer any desert in your life, also.

Lord, I acknowledge Your perfect love for me. I believe that You love me enough to endure all suffering, to understand all suffering, and to bring me out of my own interior dryness and pain. May I let you be driven into the desert of my own soul; and there, as I encounter You, may I allow You to lead me to the cool and refreshing waters. Jesus, I trust in You.

Lord, I do believe all that You have spoken and revealed. Help me to listen to You all the more and to cling to Your every word. Jesus, I trust in You.

MYCATHOLIC.LIFE



Ika-6 ng Marso, Linggo I

UNANG LINGGO NG KUWARESMA

Panalangin Sa Umaga

PASIMULA

Panginoon, buksan mo ang ating mga labi.
At pupurihin ka ng aking bibig.

PAANYAYA SA PANALANGIN ANTIPONA

Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

Salmo 95

Tayo ay lumapit sa 'ting Panginoon, Siya ay awitan,
Ating papurihan ang batong kublihan nati't kalakasan.
Tayo ay lumapit sa kanyang harapan na may pasalamat,
Siya ay Purihin ng mga awiting may tuwa at galak. *(Antipona)*

Sapagkat ang Diyos ay ang Panginoong napakadakila,
Ang dakilang Haring higit sa sinuman na binabathala.
Nasa kanyang palad ang buong daigdig. pati kalaliman,
Ang lahat ay kanya maging ang mataas nating kabundukan.
Kanya rin ang dagat at pati ang lupa na kanyang nilalang. *(Antipona)*

Tayo ay lumapit, sa kanya'y sumamba at magbigay-galang,
Lumuhod sa harap nitong Panginoong sa ati' y lumalang.
Siya ang ating Diyos, tayo ay kalinga niyang mga hirang,
Mga tupa tayong inaalagaan. *(Antipona)*

Ang kanyang salita ay ating pakinggan:
“Iyang inyong puso’y huwag patigasin,
Tulad ng ginawa ng inyong mga magulang
Nang nasa Meriba, sa ilang ng Masa.
Ako ay tinukso’t doon ay sinubok ng inyong magulang,
Bagamat nakita ang aking ginawang sila’ ng nakinabang. *(Antipona)*

Apatnapung taon, sa inyong ninuno ako ay nagdamdam,
Ang aking sinabi, ”Sila ay suwail, walang pakundangan
At ang mga utos ko ay sinuway!”
Dahil sa galit ko, ako ay sumumpang di sila daratal,
Sa lupang pangakong aking inilaan.” *(Antipona)*

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo;
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen. *(Antipona)*

AWIT

BUKSAN ANG AMING PUSO
Eduardo Hontiveros, SJ.

Buksan ang aming puso,
turuan mong mag-alab;
Sa bawat pagkukuro,
lahat ay makayakap.

Buksan ang aming isip,
sikatan ng liwanag.
Nang kusang matangkilik,
tungkuling mabanaag.

Buksan ang aming palad,
sarili’y maialay;
Tulungan mong ihanap,
kami ng bagong malay.



MGA ANTIPONA AT SALMO

Antipona 1: Panginoon, pupurihin kita habang buhay; sa iyong ngalan ay itataas ko ang aking mga kamay.

Salmo 63:2-9
(Ang kaluluwang uhaw sa Diyos)

O Diyos, ikaw ang aking Diyos na lagi kong hinahanap,
Ang uhaw kong kaluluwa'y tanging ikaw yaong hangad;
Para akong tuyong lupa na tubig ang siyang lunas.
Bayaan mong sa santwaryo, sa lugar na dakong banal,
Ikaw roo'y mamasdan ko, sa likas mong karangalan.

Ang wagas na pag-ibig mo'y mahigit pa kaysa buhay,
Kaya ako'y magpupuri't ikaw ang pag-uukulan.
Habang ako'y nabubuhay, ako'y magpapasalamat,
At ako ay dadalangin na kamay ko'y nakataas.
Itong aking kaluluwa'y kakaing may kasiyahan,
Magagalak na umawit ng papuring iaalay.

Laman ka ng gunita ko samantalang nahihimlay,
Magdamag na ang palaging iniisip ko ay ikaw;
Pagkat ikaw sa tuwina ang katulong na malapit,
Sa lilim ng iyong pakpak galak akong umaawit.
Itong aking kaluluwa'y sa iyo lang nanghahawak,
Pagkat ako kung hawak mo, kaligtasa'y natitiyak.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 1: Panginoon, pupurihin kita habang buhay; sa iyong ngalan ay itataas ko ang aking mga kamay.

Antipona 2: Magsiawit ng papuri sa ating Panginoon; purihin siya sa ibabaw ng lahat habang panahon.



Awit: Daniel 3:57-88, 56

(Purihin nawa ang Diyos ng lahat ng nilalang)

Purihin ninyo ang Panginoon, kayong lahat na mga nilikha,
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, kayong lahat, mga kalangitan;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, kayong lahat, mga anghel ng Panginoon,
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, kayong lahat, mga tubig sa ibabaw ng langit;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, kayong lahat na bumubuo ng kanyang hukbo;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, araw at buwan;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga bituin sa langit;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

Purihin ninyo ang Panginoon, mga ulan at hamog;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, lahat ng hanging umiihip sa sandaigdigan;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, apoy at init;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, nakapapasong init at matinding lamig;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga hamog at niyebeng nalalaglag;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga araw at mga gabi;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, liwanag at kadiliman;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, graniso at ginaw;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, yelo at niyebe;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga kidlat at mga ulap;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.



O lupa, dakilain ang Panginoon;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga bundok at mga burol;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, lahat ng tumutubo sa lupa;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga dagat at mga ilog;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga bukal ng tubig;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga balyena at lahat ng nilikhang nasa tubig;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, lahat ng ibon sa himpapawid;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga kawan at mga maiilap na hayop;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Lahat ng tao sa daigdig, purihin ninyo ang Panginoon;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

Purihin ninyo ang Panginoon, bansang Israel;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga saserdote ng Diyos;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, mga lingcod ng Panginoon;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, kayong lahat na mga tapat;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, lahat ng banal at mababang-Ioob;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ninyo ang Panginoon, Ananias, Azarias at Misael;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.

Pagpalain ang Ama at Anak at Espiritu Santo;
Awitan siya ng papuri at dakilain magpakailanman.
Purihin ka sa buong sangkalangitan;
Karapat-dapat kang awitan at dakilain magpakailanman.

(Hindi dadasalin ang 'Papuri sa Ama at…')

Antipona 2: Magsiawit ng papuri sa ating Panginoon; purihin siya sa ibabaw ng lahat habang panahon.

Antipona 3: Sa kanyang bayan, ang Panginoon ay natutuwa; pinararangalan niya ng tagumpay ang mga mapagpakumbaba.

Salmo 149

(Ang galak ng banal na bayan ng Diyos)

Purihin ang PANGINOON!
O ang PANGINOON ay purihin, awitan ng bagong awit,
Purihin sa pagtitipon ng tapat sa pananalig.
Magalak ka, O Israel, dahilan sa Manlilikha;
Dahilan sa iyong hari, ikaw Sion ay matuwa.
Purihin sa pagsasayaw, purihin ang kanyang ngalan;
Alpa't tambol ay tugtugin, at siya ay papurihan.

Ang PANGINOON ay nagagalak sa kanyang mga hirang,
Sa nangagpapakumbaba'y tagumpay ang ibibigay.
Sa tagumpay na natamo, magalak ang mga hirang,
Sa kanilang pagpipista ay magsaya't mag-awitan.
Sa pagpuri sa PANGINOON, ay bayaang magsigawan
Na taglay ang matatalim na sundang sa mga kamay,

Upang yaong mga bansang nagmalabis ay gantihan,
At bigyan ang mamamayan ng parusang kailangan.
Sa ganito, ang kanilang mga hari'y papangawan,
At ang mga pangunahin ay kadenang yaring bakal.
Sang-ayon sa utos ng Diyos, mga bansa'y magdurusa;
Ang tatanggap ng tagumpay, ay ang mga hirang niya.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 3: Sa kanyang bayan, ang Panginoon ay natutuwa; pinararangalan niya ng tagumpay ang mga mapagpakumbaba.



MAIKLING PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(Tunghayan ang Nehemias 8:9-10)*

Ang araw na ito'y dakila sa Panginoon na inyong Diyos. Huwag kayong umiyak sapagkat ang araw na ito'y dakila sa Panginoon. Walang dapat malungkot sa inyo sa araw na ito, ang kagalakang dulot niya ay magiging kalakasan ninyo!

TUGUNAN

Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kaawaan mo kami.
— Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kaawaan mo kami.

Nakaluklok ka sa kanan ng Ama,
— kaawaan mo kami.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo.
— Kristo, Anak ng Diyos na buhay, kaawaan mo kami.

PAPURING AWIT NI ZACARIAS

Antipona: Si Hesus ay dinala ng Espiritu sa ilang upang tuksuhin ng diyablo doon; at matapos siyang mag-ayuno nang apatnapung araw at apatnapung gabi, siya ay nagutom.

Purihin ang Panginoong Diyos ng Israel!
Sapagka't nilingap niya at pinalaya ang kanyang bayan.

At nagpadala siya sa atin ng isang makapangyarihang Tagapagligtas,
Mula sa lipi ni David na kanyang lingkod.

Ipinangako niya sa pamamagitan ng kanyang banal na propeta noong una,
Na ililigtas niya tayo sa ating mga kaaway,
At sa kamay ng lahat ng napopoot sa atin.

Ipinangako rin niya na kahahabagan ang ating mga magulang,
At aalalahanin ang kanyang banal na tipan.

Iyan ang sumpang binitiwan niya sa ating amang si Abraham,
Na ililigtas tayo sa ating mga kaaway,
Upang walang takot na makasamba sa kanya,
At maging banal at matuwid sa kanyang paningin, habang tayo'y nabubuhay.



Ikaw naman, anak, ay tatawaging propeta ng Kataas-taasan;
Sapagka't mauuna ka sa Panginoon upang ihanda ang kanyang mga daraanan,
At ituro sa kanyang bayanang landas ng kaligtasan,
Ang kapatawaran ng kanilang mga kasalanan.

Sapagka't lubhang mahahabagin ang ating Diyos;
Magbubukang-liwayway sa atin ang araw ng kaligtasan.
Upang magbigay-liwanag sa mga nasa kadiliman at nasa ilalim ng kamatayan,
At patnubayan tayo tungo sa daan ng kapayapaan.

(Dadasalin ang Papuri at uulitin ang Antipona)

PANGKALAHATANG PANALANGIN

Halinang purihin ang ating mapagmahal na Manunubos, na nagkaloob sa atin ng panahong ito na puno ng pagpapala, at sa kanya'y dumalangin tayo:

Panginoon, sa ami'y lumikha ka ng bagong diwa.

Kristo, aming buhay, sa pamamagitan ng binyag, kami'y nalibing na at muling nabuhay kasama mo,
— mamuhay nawa kami ngayon nang may pagbabago.

Panginoon, dulot mo sa sangkatauhan ay mga pagpapalang ganap,
— bigyan mo kami ng pakikihati sa hangarin mong kabutihan para sa lahat.

Magkaisa nawa kami sa pagbuo ng lungsod sa sanlibutan,
— ngunit ang mga mata nami'y nakatuon sa lungsod na walang hanggan.

Manggagamot ng katawan at kaluluwa, pagalingin ang sakit ng aming espiritu,
— upang kami'y sumagana sa kabanalan sa pamamagitan ng patuloy na kalinga mo.

AMA NAMIN



PANGWAKAS NG PANALANGIN

**Amang makapangyarihan,
sa Kuwaresma na aming ipinagdiriwang
maunawaan nawa namin ang kahulugan
ng pagkamatay at muling pagkabuhay ng iyong Anak
at turuan kaming ito'y mapagnilayan sa aming buhay,
sa pamamagitan ni Hesukristo,
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
Amen.**

PAGHAYO

(Kung may pari o diacono)

Sumainyo ang Panginoon
at sumaiyo rin.

Pagpalain kayo ng Makapangyarihang Diyos Ama, Anak at Espiritu Santo.
Amen.

(Kung walang pari o diacono)

**Pagpalain nawa tayo ng Panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng kasamaan
at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.**
Amen.



Panalangin sa Takipsilim (II)

PASIMULA

O Diyos, halina at ako'y tulungan.
O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

AWIT

BUKSAN ANG AMING PUSO
Eduardo Hontiveros, SJ.

Buksan ang aming puso,
turuan mong mag-alab;
Sa bawat pagkukuro,
lahat ay makayakap.

Buksan ang aming isip,
sikatan ng liwanag.
Nang kusang matangkilik,
tungkuling mabanaag.

Buksan ang aming palad,
sarili'y maialay;
Tulungan mong ihanap,
kami ng bagong malay.

MGA ANTIPONA AT SALMO

Antipona 1: Sambahin ang iyong Panginoon at Diyos; siya lamang ang iyong paglingkuran.

Salmo 110:1-5, 7

(Ang Mesiyas, hari at pari)

Sinabi ng PANGINOON,
Sa Hari ko't Panginoon,
"Maupo ka sa kanan ko,
Hanggang ang kaaway mo
Ay lubos na mapasuko, pagkat iyong matatalo."

Magmula sa dakong Sion,
Ay palalawakin niya ang lupaing iyong sakop;
"At lahat ng kaaway mo'y
Sakupin at pagharian," gayon ang kanyang utos.

Sasamahan ka ng madla,
Kung dumating ang panahong lusubin ka ng kaaway;
Magmula sa mga bundok,
Lalabas at sasamahan ka ng mga kabataan.

Ang PANGINOON ay may pangako
Na ito'y tiyak mangyayari, ganito ang kanyang saysay:
"Katulad ni Melquisedec,
Gagawin kang saserdote, na hindi na wawakasan."

Ang PANGINOON ay naroroong
Nakaupo sa kanan mo, at pag siya ay nagalit,
Ang lahat ng mga hari ay tiyak na malulupig.

Sa batis sa lansangan,
Itong hari ay iinom, at sisigla ang katawan;
Sa lakas na tataglayin, matatamo ang tagumpay.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 1: Sambahin ang iyong Panginoon at Diyos; siya lamang ang iyong paglingkuran.

Antipona 2: Ito ang panahon na iyong maaaring makamit ang pagpapala ng Diyos, ang araw na maaari kang matubos.

Salmo 114

(Iniligtas ang mga Israelita sa pagkaalipin ng Egipto)

Ang bayang Israel
Sa bansang Egipto'y doon inilabas,
Nang ang lahing ito
Sa bansang dayuhan ay pawang lumikas;
Magmula na noon
Ang lupaing Juda'y naging dakong banal,
At yaong Israel
Ginawa ng Diyos na sariling bayan.

Ang Dagat ng Tambo,
Nang ito'y makita, ay tumakas na rin,
Magkabilang panig
Ng ilog ng Jordan, noon ay humimpil.
Maging mga bundok,
Katulad ng tupa, ay pawang nanginig,
Pati mga burol,
Nanginig na parang tupang maliliit.

Ano ang nangyari,
At ikaw, O dagat, wala nang daluyan?
Ikaw naman, Jordan,
Bakit ang tubig mo'y hindi na dumaloy?
Kayong mga bundok,
Nanginginig kayong tupa ang kapara,
At ang mga burol;
Natakot na parang maliit na tupa?

Ikaw, O daigdig,
Ngayon ay manginig sa harap ng Diyos,
Dapat kang matakot
Sapagkat darating ang Diyos ni Jacob.
Siyang sa dalisdis
Ay nagpapabukal ng saganang tubig,
At magmula roon
Ang tubig na ito ay nagiging batis.

(Papuri sa Ama at…)



Antipona 2: Ito ang panahon na iyong maaaring makamit ang pagpapala ng Diyos, ang araw na maaari kang matubos.

Antipona 3: Dapat tayo ngayong pumunta sa Jerusalem, na kung saan ang lahat ng nasulat tungkol sa Anak ng Tao ay magaganap.

Awit 1 Pedro 2:21-24

(Ang kusang pagtanggap ni Kristo, ang lingkod ng Diyos, ng kanyang paghihirap)

Ang pagtitiis ng hirap
Ay bahagi ng pagkahirang sa inyo ng Diyos;
Sapagkat nang si Kristo ay magtiis para sa inyo,
Binigyan niya kayo ng halimbawang dapat tularan.

Hindi siya gumawa ng anumang kasalanan,
O nagsinungaling kailanman.
Nang siya'y alipustain, hindi siya gumanti.
Nang siya'y pahirapan, hindi siya nagbanta.
Nanalig siya sa Diyos na makatarungan.

Sa kanyang pagkamatay sa krus,
Dinala niya ang bigat ng ating mga kasalanan
Upang tuluyan na nating iwan ang pagkakasala
At mamuhay ayon sa kalooban ng Diyos.

Kayo'y gumaling sa pamamagitan ng kanyang mga sugat.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 3: Dapat tayo ngayong pumunta sa Jerusalem, na kung saan ang lahat ng nasulat tungkol sa Anak ng Tao ay magaganap.



MAIKLING PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(1 Corinto 9:24-27)*

Alam ninyo na ang mga kasali sa takbuhan ay tumatakbong lahat, ngunit isa lamang ang nagkakamit ng gantimpala! Kaya pagbutihin ninyo ang pagtakbo upang kamtan ninyo ang gantimpala. Lahat ng manlalarong nagsasanay ay nagpipigil sa sarili sa lahat ng bagay upang magkamit ng isang putong na panandalian lamang, ngunit ang putong na hinahangad natin ay panghabang panahon.

Kaya ako'y tumatakbo patungo sa isang tiyak na hangganan; at hindi ako sumusuntok sa hangin. Pinahihirapan ko ang aking katawan at sinusupil ang sarili, baka pagkatapos kong mangaral sa iba ay ako naman ang itakwil.

TUGUNAN

Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo,
— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Dinggin ang aming abang kahilingan, O Hesukristo,
— sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

Papuri sa Ama, at sa Anak at sa Espiritu Santo.
— Pakinggan, O Panginoon, at kaawaan mo kami, sapagkat kami'y nagkasala sa iyo.

PAPURING AWIT NI MARIA

Antipona: O walang hanggang Tagapagligtas, kami'y bantayan mo; at huwag kaming hayaang mahulog sa bitag ng tusong Manunukso; ang tiwala naming lahat ay nasa iyong di-mabibigong saklolo.

Ang puso ko'y nagpupuri sa Panginoon,
At nagagalak ang aking espiritu dahil sa Diyos na aking tagapagligtas.
Sapagka't nilingap niya ang kanyang abang lingkod!

At mula ngayon, ako' y tatawaging mapalad ng lahat ng salinlahi,
Dahil sa mga dakilang bagay na ginawa sa akin ng Makapangyarihan
Banal ang kanyang pangalan!



Kinahahabagan niya ang mga may takot sa kanya,
Sa lahat ng sali't saling lahi.
Ipinakita niya ang lakas ng kanyang mga bisig,
Pinangalat niya ang mga palalo ang isipan.

Ibinagsak niya ang mga hari mula sa kanilang trono,
At itinaas ang mga nasa abang kalagayan.

Binusog niya ng mabubuting bagay ang mga nagugutom,
At pinalayas niyang wala ni anuman ang mayayaman.

Tinulungan niya ang kanyang bayang Istael,
Bilang pagtupad sa pangako niya saating mga magulang,
Kay Abraham at sa kanyang lahi, magpakailanman!

(Dadasalin ang Papuri at uulitin ang Antipona)

PANGKALAHATANG PANALANGIN

Ang lahat ng papuri ay sa Diyos Amang nagdulot sa kanyang sambayanan ng panibagong buhay sa pamamagitan ng kanyang Walang Hanggang Salita. Sa kanya ay hilingin natin bilang kanyang mga anak:

Panginoon, maging mapagpala sa iyong sambayanan.

Diyos ng awa, dinggin mo ang mga panalangin na aming iniaalay para sa iyong bayan,
— maging hangarin nawa nilang mabusog sa iyong salita kaysa mga pagkain ng katawan.

Pagkalooban mo kami ng matapat at maalab na pag-ibig sa aming sariling bayan at sa buong sangkatauhan,
— kumilos nawa kami upang makapagtayo ng isang daigdig na puno ng kapayapaan at kabutihan.

Tunghayan nang may pagmamahal ang lahat ng muling isinilang sa binyag,
— upang sila'y maging mga buhay na bato sa iyong tahanan ng Espiritung liyag.



Inakit mo ang Ninive sa pagsisisi sa pamamagitan ng pangangaral ni Jonas,
— sa iyong habag, hipuin mo ang mga puso ng mga makasalanan sa pamamagitan ng pangangaral ng iyong salita ng kaligtasan.

Bigyang pag-asa nawa ang mga nasa bingit ng kamatayan sa pagharap kay Kristong kanilang hukom,
— sila nawa'y maging maligaya sa piling ng iyong kaluwalhatian habang panahon.

AMA NAMIN

PANGWAKAS NG PANALANGIN

**Amang makapangyarihan,
sa Kuwaresma na aming ipinagdiriwang
maunawaan nawa namin ang kahulugan
ng pagkamatay at muling pagkabuhay ng iyong Anak
at turuan kaming ito'y mapagnilayan sa aming buhay,
sa pamamagitan ni Hesukristo,
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
Amen.**

PAGHAYO

(Kung may pari o diacono)

Sumainyo ang Panginoon
at sumaiyo rin.

Pagpalain kayo ng Makapangyarihang Diyos Ama, Anak at Espiritu Santo.
Amen.

(Kung walang pari o diacono)

**Pagpalain nawa tayo ng Panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng kasamaan
at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.**
Amen.

Panalanging sa Gabi

PASIMULA

O Diyos, halina at ako'y tulungan.
O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

AWIT

Kristo, ikaw lamang liwanag at ang araw
Na pumapawi sa gabi at kadiliman.
Ikaw ang nagniningning na Araw ng Maykapal,
Katuparan ng pagtubos sa sangkatauhan.

Alalahanin kaming mga abang nilalang,
Panginoon, kami nawa ay iyong pakinggan.
Hiling ay manahan ka sa aming pagkahimlay
Hanggang sa paggising sa pagbubukang-liwayway.

Antipona: Ang gabi'y di nagdudulot sa akin ng takot sapagkat ako'y nahihimlay sa pagtangkilik ng Diyos.

Salmo 91

(Ligtas sa mapagkupkop na kalinga ng Diyos)

Siyang naghahangad ng pagkupkop ng Kataas-taasan,
At nananatili sa kalinga niyong Makapangyarihan;
Makapagsasabi sa kanyang PANGINOON:
"Muog ka't tahanan,
Ikaw ang aking Diyos, ang Diyos na tangi kong pinagtiwalaan."

Ika'y ililigtas niya sa panganib, sa umang na bitag,
At kahit ano mang mabigat na salot di ka magdaranas.
Lulukuban niya sa lilim ng kanyang malabay na pakpak,
Sa kalinga niya ay natitiyak mo na ikaw ay ligtas.

Iingatan niya't ipagsasanggalang, pagkat siya'y tapat.
Pagsapit ng gabi, di ka matatakot sa anumang bagay,
Maging sa gagawing biglaang paglusob pagsapit ng araw.
Ni sa ano pa mang darating na salot pagkagat ng dilim,
Di ka matatakot sa kasamaan mang araw kung dumating.

Kahit na mabuwal sa iyong harapan ang sanlibong tao,
Sa iyong paligid ang bilang ng patay maging sampung libo;
Di ka matatakot, at natitiyak mong di ka maaano.

Ika'y nagmamasid at sa panonood iyong mamamasdan,
Yaong masasama ay makikita mong pinarurusahan.
Sapagkat ang PANGINOON ang iyong ginawang tagapagsanggalang,
At ang pinili mong mag-iingat sa 'yo'y Kataas-taasan,

Di mo aabuting ikaw'y mapahamak, at walang daratal
Kahit anong uring mga paghihirap sa iyong tahanan.
Susuguin niya ang maraming anghel, sila'ng susubaybay,
Kahit saang dako ikaw maparoon, tiyak iingatan.
Sa kanilang palad ay itatayo ka't, sila'ng magtataas
Nang hindi masaktan ang mga paa mo sa batong matalas.
Kahit ang tapakan mo ay mga leon, ahas na mabagsik,
Di ka maaano sa mga serpiyente't leong mababangis.

Ang sabi ng Diyos, "Aking ililigtas ang tapat sa akin,
At iingatan ko ang sinumang taong ako'y kikilanlin.
Pag sila'y tumawag, laging handa ako na sila'y pakinggan,
Aking sasamahan at kung may hilahil ay sasaklolohan;
Aking ililigtas at ang bawat isa ay pararangalan.

Sila'y bibigyan ko't gagantimpalaan ng mahabang buhay,
At nakatitiyak na ang tatamuhin nila'y kaligtasan!"

(Papuri sa Ama at...)

Antipona: Ang gabi'y di nagdudulot sa akin ng takot sapagkat ako'y nahihimlay sa pagtangkilik ng Diyos.



PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(Pahayag 22:4-5)*

Makikita nila ang kanyang mukha, at masusulat sa kanilang noo ang kanyang pangalan. Doo'y walang gabi, at hindi na sila mangangailangan ng mga ilawan o ng liwanag ng araw, pagkat ang Panginoong Diyos ang magiging ilaw nila, at maghahari sila magpakailanman.

TUGUNAN

Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.
— Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

Tinubos mo kami, Panginoong Diyos ng katotohanan,
— inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

Papuri sa Ama at sa Anak, at sa Espiritu Santo.
— Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

PAPURING AWIT NG EBANGHELYO

Antipona: Habang kami'y gising, Panginoon, kami ay ingatan; bantayan kami habang kami'y nahihimlay; upang sa paggising, manatili kaming kasama ni Kristong nagbabantay, at sa pagtulog, makapahinga kami sa kanyang kapayapaan (aleluya).

Kunin mo na, Panginoon ang iyong abang alipin,
Ayon sa iyong ipinangako:

Yamang nakita na ng aking mga mata ang iyong pagliligtas,
Na inihanda mo para sa lahat ng bansa:

Liwanag itong tatanglaw sa mga Hentil,
At magbibigay karangalan sa iyong bayang Israel.



PANGWAKAS NA PANALANGIN

**Panginoon,
ipinagdiwang namin ngayon
ang misteryo ng pagbangon ni Kristo
sa isang bagong buhay.
Makapahinga nawa kami sa iyong kapayapaan,
na ligtas sa lahat ng sa ami'y maaaring magpahamak
at bumangon muli kaming masigla at puno ng galak
upang purihin ka sa buong maghapon at magdamag.
Hinihiling namin ito sa pamamagitan
ni Kristong aming Panginoon.
Amen.**

PAGHAYO

Gawaran nawa tayo ng Makapangyarihang Diyos ng gabing panatag at mapayapang pagkahimlay.
— Amen.

AWIT O PANALANGIN NG PAPURI KAY MARIA

Aba Ginoong Maria, napupuno ka ng grasya.
Ang Panginoong Diyos ay sumasaiyo.
Bukod kang pinagpala sa babaeng lahat
At pinagpala naman ang iyong Anak na si Hesus.

Santa Maria, Ina ng Diyos,
Ipanalangin mo kaming makasalanan
Ngayon at kung kami'y mamamatay.
Amen.



Archdiocesan Liturgical Commission
Manila